



今月の担当
竹岡 ひろみ
介護支援専門員

朝晩の冷え込みも厳しく、ストーブが離せない時期になりました。体調を崩しやすい時期でもあります。風邪などひかないよう体調管理に留意したいものですね。

「転倒予防教室」の実施について

各地区の集会等にお邪魔して標記の教室を実施させていただきます。「なぜ転倒を予防しなくてはならないのか」「転倒の要因・危険因子」「予防するにはどうしたら良いか」の講話と、簡単にできる転倒予防の体操や

ストレッチにより「転倒↓骨折↓寝たきり」の悪循環を断ち切ることへの理解と行動についてお伝えしていきたいと考えています。

一つでも、毎日の生活に取り入れて継続していただける教室を開催して行きたいと思っておりますので、興味のある方はお気軽に在宅介護支援センターにお問い合わせください。



転倒予防教室風景

らくらく介護セミナーを開催します

今年度も下記の日程でらくらく介護セミナーを開催します。もしも身の回りの方に介護が必要になったときや、実際に介護するようになって戸惑うことが多いときに、参考にしていただけるような「介護のコツ」を、み



らくらく介護セミナー

- 平成16年11月16日(火) 17日(休)午後
「食べやすく飲み込みやすい食事介助とは」
- 平成17年2月15日(火)
「痴呆にならないために、痴呆になっても地域で暮らすために」

んなで学習する機会にしたいと考えています。詳細は回覧などでお知らせいたしますので、皆さんお誘いあわせのうえ、ご参加くださいますようお願いいたします。

